



Gloria

Gratis * februar 2023 * Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri * Nr. 2

Kreativitet

“Jeg har brugt meget tid på at skrive sange, male og skrive digte, og det var et kæmpe identitetstab for mig, hvis andre ikke kunne se, læse og høre, hvad jeg havde lavet.”

Frida Jacoby

Gloria

Redaktionen

Skribenter

Adam Bach-Nielsen
Anne Reus Christensen
Christina Andersen
Jesper Thorlund Nielsen
Jane Begtrup

Korrektur

Christina Andersen

Grafik

Christina Andersen
Benjamin Carter
Joan Joensen

Fotograf

Joan Joensen

Fungerende redaktører

Jonas Jyde Pedersen
Adam Bach-Nielsen

Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

Har du lyst til at skrive et indlæg til Gloria, eller har du spørgsmål eller kommentarer, så send det til Glorias mail på mail: gloria@kk.dk

Du kan kontakte redaktionen ved at skrive til vores fællesmail: gloria@kk.dk

Eller ved at ringe til redaktionen på tlf.
20 59 02 94 alle hverdage i tidsrummet kl. 10.00-14.00.

Du er også velkommen til at lave en aftale om besøg hos os på redaktionen på Hørsholmsgade 20, 2200 København N.

Gloria kan hentes som PDF på hjemmesiden: socialpsykiatri.kk.dk

**Følg os på:
[Facebook.com/gloriamediehus](https://www.facebook.com/gloriamediehus) og
[@gloriamediehus](https://www.instagram.com/gloriamediehus) på Instagram”**

Forsidebillede: Frida Jacoby
Forsidefotograf: Joan Joansen

Kære læser

Albert Einstein sagde: »Kreativitet er at se hvad alle andre har set, og tænke hvad ingen andre har tænkt«. Kreativitet er altså at tænke på nye måder om det, der er, men det kan også være at tænke på nye måder om sig selv. Mange bruger nemlig kreativiteten til at lære sig selv bedre at kende, leve med sine diagnoser eller deltage i nye fællesskaber.

Læs med på side 8 om den særlige betydning kreativiteten har haft for Frida Jacobi i hendes rejse med angst.

På side 10 kan du høre om Jane, der fortæller om hendes kreativitet og oplevelse med flow-tilstand.

Du får også psykolog og professor Signe Allerup Vangkildes forklaring på, hvad kreativitet er, og hvordan det faktisk kan fungere som en form for terapi. Det finder du på side 26.

Samtidig har vi lavet et udpluk af spændende kreative aktiviteter på Københavns Kommunes aktivitets- og samværstilbud. Find det på side 30.

God Læselyst.

Rigtig god læselyst.

Jonas Jyde Pedersen,
/Fungerende redaktør for magasin-redaktionen.
&
Adam Bach-Nielsen,
/Fungerende redaktør for magasin-redaktionen.



Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 6. marts er fredag den 10. februar

Indhold

Tema

- 08 Kreativitet som middel mod angst**
Frida Jacobys personlige historie



- 10 Flowet fjerner ubehagelighederne**
Jane Begtrup fortæller om at være kreativ



- 26 Kreativitet er velvære**
Ekspert Signe Allerup Vangkilde fortæller om kreativitet

- 30 Kreative aktiviteter på Københavns Kommunes aktivitets- og samværstilbud**
Et udpluk af kreative aktiviteter

Uden for Tema

- 34 Nytårskur med banko og poetry-slam**
Aktivitetsudvalget i Center for Selvstændige Boformer og Sundhed har afholdt nytårskur



Lyt med hver uge

Lyt med når Glorias Podcast hver uge dykker ned i spændende temaer både inde og udenfor psykiatrien.

Du finder os på vores facebookside Gloria Mediehus og der, hvor du lytter til dine podcasts – for eksempel Spotify, iTunes, Spreaker og Castbox. Du skriver blot Glorias Podcast i søgefeltet.

Har du en ide til noget vi kunne fortælle i Glorias Podcast, kan du sende en mail med din ide til Gloria@kk.dk. Så kan det være at det er netop din ide som vi laver til et indslag. Ingen historier er uinteressante og ingen idéer er for små.

Glorias Podcast Redaktion



Se Gloria TVs nyheder hver fredag

Se med når Glorias TV-kanal sender nyheder hver fredag klokken 12:00.

I nyhederne finder du indslag, kommentarer og informationer om stort og småt inden for den københavnske samt danske socialpsykiatri.

Du har også mulighed for at se eller gense Glorias interviews. Her dykker vi ned i interessante emner sammen med eksperter, borgere og andre spændende personer.



Du finder TV-kanalens nyheder samt interviews og andet indhold på Gloria Mediehus's Facebook: Gloria Mediehus

Gloria



(Fotos af Martin Thstrup Hansen.)

Lille SKOLE for VOKSNE

Lille Skole for Voksne tilbyder undervisning og samvær for psykisk sårbare voksne og mennesker med sindslidelser.

Undervisningen foregår i trygge rammer på små hold med højst 8 deltagere.

Der undervises i madlavning, motion, kreative fag, sprog, personlig udvikling, filosofi, film,

kultur og meget mere.

Kontakt skolen og få et skema tilsendt eller se kurserne på vores hjemmeside www.lsfv.dk.

Der er deltagerbetaling.

Der starter et nyt semester op efter nytår, og der er mulighed for at tilmelde sig løbende, selv om holdet er i gang.

Tilmelding foregår på skolens kontor Skalbakken, 17, 1. i Vanløse. Tlf. 2492 4503.

Vi har rundvisning på skolen mandage klokken 11. Tilmelding er ikke nødvendig - du møder bare op.

Caféen er skolens mødested. Her kan du købe kaffe og te. Mandag, onsdag og torsdag kan du købe et varmt måltid mad til 30 kr.



Haveglæde

Dyrk dit eget højbæd eller krukke

Har du lyst til at så, grave, plante, vande, plukke og høste afgrøder og blomster?

Kompassets dejlige have og drivhus har brug for dine grønne fingre. I den nye sæson har du mulighed for at planlægge årets grønne gang sammen med os.

Mød op til sæsonstart, fælles planlægningsmøde og kaffe på kanden tirsdag den 7.3 kl. 10:00.

Ro og fordybelse

Vh
Danielle
og Ulla



KOMPASSET
Aktivitets- og Samværstilbud



Quiz

I februar fejrer vi Fastelavn, og her kan du teste din viden om denne begivenhed.

1. Hvorfor fejrer vi Fastelavn?

1. Det er en fest, der markerer indledningen på 40 dages faste inden påske ifølge den katolske tro.
2. Fordi vi gerne fester for vores faster.
3. Det er en fest vi fejrer fast hvert år.

2. Hvorfor var der en kat i tønden i gamle dage?

1. Fordi kattebestanden skulle holdes nede.
2. Fordi katte repræsenterede det onde og skulle jages væk.
3. Fordi man ikke troede, at det gjorde ondt på den.

3. Hvad brugte man fastelavnsriset til i gamle dage?

1. Man brugte det til at feje for egen dør.
2. Det var til jage de onde ånder væk.
3. Det var et symbol på frugtbarhed.

4. Hvorfor klæder man sig ud til fastelavn?

1. For at alle skal have en chance for at være den, de ønsker.
2. Det stammer tilbage fra renæssancen, hvor der blev afholdt maskeballer til fastelavn.
3. For at se klædelig ud.

5. Hvor stammer fastelavnsbollen fra?

1. Det er en kommerciel opfindelse.
2. Den stammer fra det gamle testamente i bibelen.
3. Det stammer fra gamle dage, hvor man spiste hvedebrød og mælkekad før fasten.

6. Hvad vil det sige at bide til bolle?

1. Det er et udtryk for at komme i gang og en leg, man legede til fastelavn.
2. Det vil sige at ærgre sig godt og grundigt.
3. Det stammer fra gamle dage og betyder, at man ikke stikker op for bollemælk.

7. Hvorfor er det i 40 dage man faster?

1. Sådan har det altid været.
2. Det stammer fra bibelen, hvor Jesus også fastede 40 dage i ørkenen.
3. Det er den tid, de fleste mennesker kan faste.

8. Hvor stammer skikken med at ride fastelavn fra?

1. Den stammer fra Holland.
2. Den stammer fra gamle dage, hvor karlene red rundt til gårdene i sognet og blev beværtet med brændevin til fastelavn.
3. Det er et nymodens påfund.

9. Hvor stammer ordet fastelavn fra?

1. Det kommer fra tysk og betyder "fastelabend" altså aftenen før fasten.
2. Det stammer fra bibelen.
3. Det er plattysk og betyder "fasters levninger".

10. Hvad klædte man sig ud i til fastelavn i gamle dage?

1. Man klædte sig ud som det, man havde lyst til.
2. Man klædte sig ud som sin faster.
3. Man klædte sig ud som bjørne eller trolde eller noget andet uhyggeligt for at jage de onde ånder væk.

Svarene finder du på side 13.

MORGEN-NADA MED TE

Hver mandag til torsdag i Svendborggade 3 på Østerbro
Du kan ankomme i tidsrummet kl. 9-9.30

Har du brug for lidt indre ro, inden dagen begynder? Så er morgen NADA hos Team Mod på Livet måske noget for dig

Du meget velkommen til at kigge forbi og prøve det
Du er også velkommen til at ringe hvis du har spørgsmål
30 57 97 67

TILMELDING ER IKKE NØDVENDIG og husk at det er

GRATIS

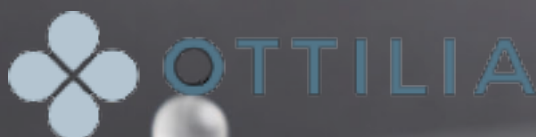
Vi glæder os til at se dig!

TEAM MOD PÅ LIVET



Tegning: Team Mod på Livet/Jakob Fälling

foto: colourbox-id#53849798



Kom og vær med til Social café torsdage kl. 12-15.

Der er altid en vej ud af ensomhed. Og det er ikke din skyld, hvis du føler dig ensom, men du er den eneste, der kan tage det første skridt ud af ensomheden.

Vil du skabe en vej ud af ensomhed og være en del af et fællesskab?

Savner du at have nogle venner eller bare nogen, som ser dig og forstår dig?

Vi ved, det kan være svært at møde nye mennesker, men når vi laver noget sammen og har noget at grine af, så er det hele lidt nemmere.

Vi sørger for at skabe trygge rammer, der kan facilitere til nye venskaber både i og udenfor Ottilia.

Til social café mødes vi til

- Brætspil
- Kreativitet
- Snakken om livets store og små begivenheder.

Kontakt Maria J. tlf. 21336338 eller Mette tlf. 20211690 for nærmere info.

Ottilia • Kirsten Walthers Vej 6, 2500 Valby • tlf: 27 22 12 93 • Mail: LW0G@kk.dk • Aktivitets- og Samværstilbuddet Ottilia

Kreativitet som middel mod angst

TEMA

af Anna Reus Christensen • foto Joan Joensen

Frida Jacobi var tidligt i livet kreativ og musikalsk, men fik angst og måtte lære at bruge sin kreativitet igen for at få det bedre. I dag hjælper hun andre psykisk sårbare med at vise deres kreativitet frem.

Frida Jacobi er fra et akademikerhjem med klaver og var tidligt i sit liv kreativ ved at skrive og synge sine egne sange.

Skrev sin egen fødselsdagssang som 10 årig.

»Jeg havde det sådan, at klaveret jo bare stod der og indbød til at spille på det, så jeg så det som en legeplads og en fortrolig«, siger Frida Jacobi, som komponerede sine egne sange allerede som barn.

»Der er blandt andet en fødselsdagssang, jeg skrev til mig selv, da jeg fyldte 11 år, som vi stadig synger i familien«, siger Frida Jacobi.

Klaveret spillede hun på inden, hun havde et sprog for det eller en identitet omkring det at være kreativ.

»Jeg var oppe i tyverne, før jeg begyndte at have et sprog for det, jeg lavede«, siger Frida Jacobi.

Fra skam til ejerskab

Da Frida blev ung og mere bevidst meldte angsten sig også.

»Jeg har i mange år døjet med angst på et barometer fra let uro til deciderede angstanfald. Jeg skammede mig enormt meget over, at jeg havde så meget angst«, siger hun.

Frida Jacobi erkendte, at måske havde hun det dårligt, fordi hun ikke fik brugt sin kreativitet. For hende er det et grundlæggende menneskeligt behov at komme ud blandt mennesker og få feedback på det, man laver.

Frida Jacoby fandt ud af, at hun var nødt til at vise sin kreativitet frem for andre, ellers fik hun ingen positive tilbagemeldinger, som kunne danne modvægt til et negativt indre tankesæt.

»Jeg har brugt meget tid på at skrive sange, male og skrive digte, og det var et kæmpe identitetstab for mig, hvis andre ikke kunne se, læse og høre, hvad jeg havde lavet,« siger Frida

Jacobi.

Frida Jacobi erkendte, at hun var nødt til at stå ved sig selv og sin angst.

»Det har hjulpet mig til at stå ved, at jeg har - og mest af alt havde - en psykisk sårbarhed, og det har hjulpet mig til, at kunne lægge den identitet bag mig, selvom jeg ikke er angstfri.«

»Og ved at øve mig i at synge mine sange for andre, var det samtidig en øvelse i at turde være sårbar og indrømme, at jeg var sårbar«, siger Frida Jacobi og fortsætter: »Jeg tror, at når man udtrykker sig kreativt, så er man i kontakt med sin sjæl, og i det ligger der en sårbarhed. Men det er meget stærkt, at man tør vise sin sjæl frem«.

Et kreativt skabende menneske

Fridas angst forsvinder, når hun skaber og er kreativ.

»Jeg er et kreativt skabende menneske, og det er det, jeg kan i mit liv. Derfor skal jeg lade være med at gøre alle mulige andre ting, hvor jeg får det dårligt. Det er der, jeg har det godt, så det er det, jeg skal koncentrere mig om,« siger Frida Jacobi. Når hun er kreativ, er der som regel et tema ad gangen i hendes liv.

»Enten maler jeg eller skriver, og så forsvinder angsten,« siger Frida Jacobi og fortsætter, »men det betyder ikke, at jeg bare kan sætte mig ned og være kreativ. Nogen gange kan jeg ikke finde ud af det, og så forcerer jeg det ikke.«

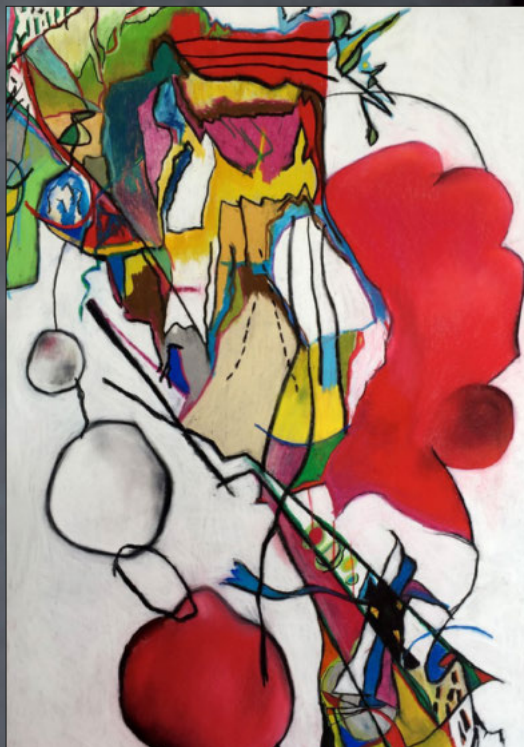
Hjælper nu andre frem

Frida Jacobi afholder i dag foredrag og kurser for psykisk sårbare, som ønsker at blive mere synlige med deres kreativitet.

»Ja, nu er jeg kreativ i mine musikalske foredrag og ved at holde kurser for psykisk sårbare, hvor de øver sig i at vise deres kreative produkter frem«. For Frida er det vigtigt, at man som en del af den



kreative skabende proces også tør vise sine ting frem. »Jeg tror, man bliver ekstra psykisk sårbar, hvis man ikke tør vise det, man laver, frem,« siger Frida Jacobi. For hende er det at være kreativ en privat og individuel proces, men det kommer til at give ekstra meget mening og retning, hvis man tør vise det til andre.



Her ses et af Frida Jaccobys malerier.

Vend diagnosen til en styrke

Frida Jacobi synes, at man i højere grad skal prøve at se sine diagnoser i et kreativt lys.

»Hvis man har mange bekymringer og tanke-mylder, så er det måske fordi, man er et menneske med mange idéer. Eller hvis man forestiller sig alle mulige ting, der kan ske, så er det måske fordi, man har en dramatiker i maven, og så skulle man måske begynde at skrive noveller eller manuskripter. På den måde bliver det en meget opbyggende »diagnose« at være kreativ,« slutter Frida Jacobi.

Kontakt Frida Jacobi på fridajacobi@gmail.com for information om musikalske foredrag og kurser. Er du interesseret i at opleve Fridas budskaber live, holder Frida foredrag om kreativitet og psykisk sårbarhed i forbindelse med Brain Awareness Week mandag d. 13/3 2023 på BLOX, Dansk Arkitektonisk Center, Bryghuspladsen 10, 1473 Kbh K., kl. 19.00. Entré 50 kr.

Flowet fjerner ubehagelighederne



af Adam Bach-Nielsen og Jane Begtrup • foto: Jane Begtrup

Kreativitet er en vigtig del af Jane Begtrups liv, og hun har tidligere været i Glorias magasin i forbindelse med ferniseringen af sine malerier.

Glorias magasin har i denne måned talt med Jane Begtrup om sit kreative arbejde.

Hvor lang tid har du været kreativ?



Jane Begtrup svarer på spørgsmål om kreativitet.

Jeg tror alle kender til at lave tegninger som barn. Men det var ikke der, at det startede for mig. Det var bare noget jeg gjorde når jeg kedede mig. Det har først været,

når jeg kom på kursus, at man kan sige, jeg udfoldede mig kunstnerisk. Og dem har jeg været på mange gange i mit liv.

Hvad er du kreativ med?

Jeg er i øjeblikket kreativ med mit håndarbejde. Jeg kan finde på at strikke med en hjemmelavet opskrift. Ellers har jeg hækket meget, lavet ler, syet og lappet tøj og tegner/maler. Det sidste jeg har tegnet, var nogle tegneserier.

Hvor ofte arbejder du med kreative ting?



Et af Janes syprojekter.

Jeg er kreativ en til to gange om ugen. I september sidste år begyndte jeg at komme i sy-værkstedet på Biblioteket på Rentemestervej. Det er åbent om mandagen og man kan frit og

kvit komme alle mandage mellem klokken 15-20 på Rentemestervej. Til februar skal jeg på weekendkursus hos Alice Warlo, for at lære billedesynning. Det glæder jeg mig til.

Hvad gør det ved din mentale sundhed at bruge din kreativitet?

Nogle gange kan der være hjælp at hente i håndarbejde, når det gælder sociale situationer. Hvis jeg for eksempel sidder overfor nogen med min strikkepinde i hånden, så kan jeg nemmere finde på noget at snakke om. Man fjerner ligesom fokus fra den ubehagelige situation og glemmer sig selv lidt. Tankerne flyver og jeg kommer i flow.

Er der noget, du ønsker at tilføje?

Umiddelbart giver det ikke mening at sidde og tegne en sko eller bruge flere timer på en hjemmestrikket sok. Men det gør det, hvis man kommer ind i en flow tilstand. Jeg har læst i Gejst (et gratis årsmagasin fra Københavns Stift,) at det hjælper på tankemylder og stress og fremmer den »meningsfyldte selvforglemmelse«.

Begrebet flow, som det er formuleret af den ungarskefødt, amerikanske psykolog Mihaly Csikszentmihalyi, beskriver en koncentreret tilstand af opslugthed i forbindelse med en oplevelse eller aktivitet. Flow betragtes som den tilstand, hvor læring foregår mest meningsfuldt, intensivt og grundlæggende; flow er endog blevet beskrevet som »de positive følelser kroppen belønner os med, når vi lærer noget vigtigt«.

Kilde: Ucvinden.dk



Vi glæder os
til at træne
med dig!

På Kompasset kan du deltage i mange forskellige typer af træning og bevægelse. Det er ikke vigtigt om du er nybegynder eller erfaren; vi hjælper dig godt i gang!

Du kan desuden få individuel hjælp til at komme i gang med træning.

Har du spørgsmål eller ønsker at booke en tid, så kontakt Nina på Kompassets tlf. nr. 40 49 32 47

OmBold fodboldtræning – mandage kl. 11-13

Fodbold for både kvinder og mænd, med fokus på fællesskabet og de gode oplevelser med en bold.

Pilates – mandage kl. 11:30-12:30

En blid men effektiv træningsform, hvor hele kroppen styrkes.



Blid bevægelse og afspænding – mandage og onsdage kl. 14:30-15.30

Træning, hvor vi arbejder med undersøgende bevægelse, mobilitet, ro og afspænding. En time der hjælper dig til at finde ro i krop og sind. Skånsomme øvelser, ingen hop og lavt tempo.

Puls og Styrke – tirsdage og torsdage kl. 13:00-14:00

Træning, der udfordrer både mobilitet, styrke og kondition. Træningen tilpasses til dig og hvor du er.

Boldspil – fredage kl. 13:00-14:30

Vi har det sjovt med forskellige boldspil fx. floorball, badminton, bordtennis, basket og volley.



Kompasset • Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S • Tlf.: 40 49 32 47 • kompasset@kk.dk

KONCERT YGGDRASIL

Glæd dig til en enestående og mytologisk oplevelse, når det færøsk ensemble Yggdrasil præsenterer deres seneste og anmelderroste album Porkerisvatn – live på Nordatlantens Brygge.

Yggdrasils udtryk på Porkerisvatn er instrumentalt og har rødder i jazzen og verdensmusikken.

Se mere på billetto.dk, søg på Yggdrasil.

grafik: Benjamin Carter

Nordatlantens Brygge
Strandgade 91,
København K
18. februar,
Kl. 20 - 22
Billetter fra 112,50 kr.

Det filosofiske hjørne

Kære Sofie

Kære Jonas

Jeg har meget angst, især omkring at finde meningen med mit liv, fordi det virker svært. Siger filosofien noget om at føle angst på den måde?

Mvh,
Sofie



Jonas Jyde Pedersen

Født 1991. Uddannet filosof og specialist i filosofisk antropologi, fænomenologi og eksistentiel antropologi. Arbejder som redaktør for Glorias tv-redaktion.

Spørgsmålet om angst er blevet behandlet bredt i den filosofiske litteratur.

Angst i en filosofisk sammenhæng vil ofte være beskrevet som menneskets reaktion på dets dødelighed, erkendelsesmæssige begrænsninger, frihed og så videre. Som Aristoteles (ca. 384 – 322 f.v.t.) siger i værket *Metafysikken*, er vi mennesker simpelthen væsner, som ønsker at vide, og de spørgsmål, vi især vil vide, er dem som hjælper os med at navigere i livet. For eksempel: hvad er meningen med mit liv?

Men det er derfor også her, at den eksistentielle angst kommer på banen. Angsten melder sig nemlig, når vi ikke kan besvare spørgsmålet om livets mening endegyldigt. Men i modsætning til angstbegrabet i psykiatrien, er den ikke nødvendigvis en dårlig ting.

En filosof, som vi kan trække på her, er Søren Kierkegaard (1813–1855). Kierkegaard forstår angst som en af de mest basale menneskelige følelser, ikke som en mental lidelse, men som et vilkår ved det at være et frit væsen. Vi bliver angste, fordi vores skæbne, vores valg, muligheder og mening ikke er forudbestemte, og denne bevidsthed om frihed afsløres som angst.

Derfor får angst også en vigtig funktion i Kierkegaards filosofi:

“(…) ethvert Menneske har (...) at lære af ængstes, for at han ikke enten skal fortabes ved aldrig at have været angest, eller ved at synke i Angesten; hvo der derfor lærte at ængstes retteligen, han har lært det Høieste”, (Kierkegaard, *Begrebet Angest*).

I citatet spekulerer Kierkegaard over angstens oprindelse og funktion, og han langer samtidig ud efter de mennesker i hans samtid, som forgæves forsøger ikke at forholde sig angsten. Derfor er det flot, at du netop stiller skarpt på din egen angst.

Angsten kommer i dit tilfælde til udtryk ved, at du oplever at meningen med dit liv ikke er bestemt på forhånd, hvorfor du er nødt til at forholde dig til dette spørgsmål. Herigennem stiller angsten dig »overfor« dig selv på en god måde, da den driver dig til at forholde dig til spørgsmålet: hvad giver mening for mig, i mit liv?

På den måde mente Kierkegaard, at angst faktisk kan hjælpe en til at lære sig selv bedre at kende. Angst betyder, at du er bevidst om din eksistens og det ansvar, der følger med, og i denne bevidsthed får du mulighed for selv at bestemme: hvad skal være meningen i mit liv?

Med filosofiske hilsner,

Jonas Jyde Pedersen

Aktivitets- *kalender*

Gælder for Københavns Kommunes socialpsykiatri i februar.

I Glorias aktivitetskalender får du et overblik over månedens aktiviteter på Københavns Kommunes samværs- og aktivitetstilbud.

Aktiviteterne foregår i socialpsykiatrien, men er for alle Københavns Kommunes borgere.

Du finder alt fra motion til guitarundervisning og mindfulness til brædspil, samt en masse andet.

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

Se betalte aktiviteter under
Aktiviteter med brugerbetaling

**Lige til at
tage ud og hænge
op!**



Glorias quiz-svar: 1-1, 2-2, 3-3, 4-2, 5-3, 6-1, 7-2, 8-2, 9-1, 10-3

Glorias *kommende temaer*

Marts

Selvmedicinering

Udkommer
6. marts

Vil du dele en historie med os eller selv skrive den til Gloria, er du velkommen til at kontakte Gloria på gloria@kk.dk

April

VR-Virtuel Reality

Udkommer
3. april

Aktiviteter i februar

Kompasset

Mandage

- 11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
- 11.30-12.30: Pilates
- 13.00-15.00: Billard
- 14.00-15.00: Afspænding
- 14.00-16.00: NADA , for brugere og pårørende

Tirsdage

- 10.00-12.00: De grønne fingre
- 10.00-12.00: Book tid til individuel træning hos Nina
- 13.00-14.30: Puls og styrke
- 13.30-15.00: Samvær og spil

Onsdage

- 12.00-13.00: Introduktion til kompasset for nye brugere
- 13.30-15.30: Smykkeværksted
- 13.30-14.30: Fællesmøde. (Første onsdag i måneden)
- 14.30-15.30: Afspænding

Torsdage

- 10.00-12.00: Gartnergruppen
- 10.00-12.00: Book tid til individuel træning hos Nina
- 13.00-14.30: Puls og styrke
- 13.30-15.30: NADA

Fredage

- 11.00-14.00: Det kreative hjørne
- 11.00-14.00: Kend dit lokalområde. (Sidste fredag i måneden)
- 13.00-15.30: Boldspil
- Hele dagen: Book tid til individuel samtale

Pinta

Mandage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-12.00: Naturhave drop-in
- 10.00-12.00: Håndværk til husbehov drop-in
- 13.00-15.00: Forstå din hjerne ●
- 13.00-15.00: Naturhave crafting ●

Tirsdage

- 09.30-10.45: Gåtur inklusiv planlægning
- 09.30-11.30: Hjernegymnastikkursus ●
- 10.00-11.00: NADA ●
- 10.00-11.00: Læderværksted drop-in
- 10.00-14.00: Kend din by ●
- 13.00-14.30: Teaterforløb. (opstart til foråret) ●

Pinta

Onsdage

- 11.30-14.30: Social café
- 12.00-14.00: Stemmehørergruppe (opstart til foråret) ●
- 13.30-15.00: NADA ●
- 14.00-15.00: Husmøde for alle brugere. Sidste onsdag i måneden

Torsdage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 09.30-10.30: NADA ●
- 10.00-12.00: Håndværk til husbehov ●
- 10.00-12.00: Fotoværksted drop-in
- 10.00-14.00: Madlavningskursus ●
- 12.00-15.30: Fotokursus ●

Fredage

- 09.30-12.30: Social café
- 10.00-12.00: Musikforløb ●
- 11.00-12.00: Blid bevægelse og afspænding ●
- 13.00-15.00: Angstkursus ●

- Kræver tilmelding til medarbejder
- Tilmelding og forsamtale

Ungehus Cph

Mandage

- 09.30-11.00: Morgenmad
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Fitness
- 13.00-15.00: Brætspil
- 13.00-15.00: Fitness. Kom og træn i vores nyrenoverede sal
- 17.00-18.00: Studiestøtte
- 16.00-19.00: Fællesspisning

Tirsdage

- Stemmehørergruppe hver anden tirsdag i lige uger
- 09.30-11.00: Morgenmad
- 10.30-11.30 Yoga i salen
- 12.00-13.00: Frokost
- 14.00-16.00: Musik i salen
- 16.00-19.00: Fællesspisning

Onsdage

- 10.00-11.00: Morgenmad

Ungehus Cph

Onsdage

12.00-13.00: Frokost

13.00-15.00: Fælles om fodbold med Nørrebro United. Vi mødes i Ungehuset

13.00-15.00: Temasport. Vi spiller bordtennis i vores nyrenoverede sal

Torsdage

10.00-11.00: Morgenmad

10.00-11.00: Nada

10.30-12.00: Gruppeforløb om vaner, velvære og nærvær. ●

12.00-13.00: Frokost

13.00-15.30: Krea ●

Fredage

10.00-11.00: Morgenmad

10.00-11.00: Nada

10.15-12.00: Fitness

11.00: Rundvisning

13.30-14.30 Husets demokratiske fællesmøde den første fredag i måneden

13.00-15.00: Fitness. Kom og træn i vores nyrenoverede sal

Events:

14. februar: Besøg til naturværkstedet Strejf. Vi laver mad sammen over bål og indendørs vil der være mulighed for at slappe af foran pejsen.

20. februar: Fastelavnsfest med tændeslagning og du har mulighed for at lave en lækker byg-selv fastelavnsbolle med de lækreste cremer.

23. februar: Besøg af kunstner, Rikke Wolf, der inspirerer til store maledag på lærred. Alle kan være med uanset erfaring med at male på lærred.

NB:

Du kan tilmelde dig vores IBG info-system og få nyheder og ændringer direkte på en app på din telefon.

● Vi kører med månedlige temaer: Upcycle/recycle tema – kom og reparer eller omdan dit tøj, tasker eller brugskunst til nye looks eller funktioner.

● Kontakt Dennis og David på vores cafételefon for mere information

Team Mod på Livet

Mandage

09-09.30: NADA med te.en session varer 45 min

13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

Tirsdage

09-09.30: NADA med te.en session varer 45 min

13.00-14.30: Makeup-værksted. Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag med kyndig vejledning ●

13.00: NADA med te.en session varer 45 min ●

Onsdage

09-09.30: NADA med te.en session varer 45 min

13.00-14.30: Kaffe & Håndværkertricks. Har du brug for inspiration og hjælp til at klare enkle, praktiske opgaver i dit hjem, så er dette værksted måske noget for dig ●

Torsdage

09-09.30: NADA med te.en session varer 45 min

13.00-14.00: Hop i havnen. Badning i Nordhavn. Afgang fra Svendborggade 3 kl. 13.00 ●

Fredage

13.00-14.30: Brætspil ●

Se mere på Team Mod på Livets facebookside:

<https://www.facebook.com/teammodpaalivet>

● Tilmelding nødvendig, ring eller sms på 30 57 97 67 senest klokken 10 på dage

Aktiviteter i februar

Ottilia

Mandage

- 09.30-12.00: Tegne- og maleværksted
- 10.00-12.00: Mindfulnessforløb ●
- 13.00-15.30: Syning og reparation ●
- 13.00-15.00: Social færdighedstræning ●

Tirsdage

- 09.30-10.30: Gåtur i nærområdet
- 09.30-12.30: Keramik ●
- 10.00-14.00: Kend din by ●
- 12.00-13.00: NADA ●
- 13.30-15.30: Self compassion. Træning i selv-medfølelse ●
- 14.00-15.00: Husmøde for alle brugere af huset. Første tirsdag hver måned

Onsdage

- 12.30-14.30: Find eller genfind dit gode hverdagsliv. Øg din trivsel gennem meningsfuld aktivitet. ●
- 13.00-15.30: Keramik ●

Torsdage

- 09.30-12.30: Alt i garn og strik ●
- 09.30-10.00: Meditation drop-in
- 09.30-11.30: Mental wellness drop-in
- 12.00-14.00: Selvværds kursus, lukket gruppe ●
- 12.00-15.00: Social café
- 13.00-15.30: Strik og samvær ●

Fredage

- 10.00-11.00: Yin Yoga – rolig yoga til at komme ned i gear til weekenden ●
- 10.00-15.00: Keramik drejeforløb ●
- 12.30-14.30: Fra sans til samling. Undgå at blive over- eller understimuleret i din hverdag ●

NB:

Se Ottilias facebookside for ugens aktiviteter eller ring til Ottilia for at høre nærmere om aktiviteterne.

- Tilmelding til medarbejder
- Tilmelding og forsamtale

Kontakten

Mandage

Lukket

Tirsdage

- 13.00-14.00: Fællessang og musik
- 14.30-16.00: NADA

Onsdage

- 13.00-16.00: Spillecafé - brætspil, billard og bordtennis. Første og anden onsdag i måneden
- 13.00-14.30: Tegning og maling
- 14.30-15.45: Spil

Fredage

- 13.00-16.00: Tegning
- 14.30-15.45: Spil
- 14.00-15.00: Fællessang

WeShelter Offsides sociale haver

Onsdag

- 15. februar: Spireprøver af frø og forspiring af kartofler ●
- 22. februar: Natur collage ●

NB:

Der er åbent i haven mandag til torsdag fra kl. 10-15 og alle er velkomne i haven.

- Tilmelding nødvendig til Lise-Lotte på telefon 24 25 68 32

Gloria

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

ASPA

Mandage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-14.00: IT-kursus, ..
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud .

Tirsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-14.00: IT-kursus ● ●
- 10.30-14: Motion og mental trivsel (foregår i Thorupgårdens træningslokale) ●
- 10.45-12.30: Kulturgruppe ● ●
- 13.00-15.00: Nysgerrig i mødet med dig selv (samtalegruppe for unge, hvor vi tager forskellige temaer op) ● ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●
- 15.30-17.00: Filosofi- og læsegruppe ●
- 16.00-18.00: Krea-café ●

Onsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-12.00: Gruppe med hjemmevejlederstøtte. Optagelse via hjemmevejlederne i Akuttilbuddet, Griffenfeldsgade 46 .
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 14.00-16.00: Skak ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●

Torsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ●
- 10.30-14.00: Kursusforløb med assertionstræning. Afholdes løbende ●
- 12.00-16.00: Samtaler ved diætist. Efter aftale ●
- 13.30-15.00: Nærvær i naturen - gruppeforløb på Amager Fælled, afholdes løbende med løbende optag
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●

ASPA

Torsdage

- 15.00-20.00: Ungecafé - fællesskab for unge 18+ ●
- 16.00-19.00: IT-salon ●
- 16.00-19.00: Krea-gruppe ●

Fredage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 16.30-21.30: Eventbaseret ungecafé - fællesskab for unge 18+, OBS: pt. er det to fredage om måneden (tjek www.aspas.dk for at se hvornår)

Lørdage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

Søndage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

NB:

ASPA tilbyder NADA mod betaling. Se [aktiviteter med brugerbetaling](#) sidst i kalenderen

- ASPA Griffenfeldsgade
- ASPA Kapelvej
- Kræver tilmelding. Kontakt os på tlf.: 35 30 17 28

Aktiviteter i februar

Lille Skole for Voksne

Mandage

09.00-10.00: Morgenåbning, avislæsning, kaffe/te og samvær
10.00-17.00: Åben Café, avislæsning og kaffe/te
12.00: Mulighed for at spise med, når madholdet sælger et hjemmelavet måltid

Tirsdays

09.00-10.00: Morgenåbning, avislæsning, kaffe/te og samvær
10.00-17.00: Åben Café, avislæsning og kaffe/te

Onsdage

09.00-10.00: Morgenåbning, avislæsning, kaffe/te og samvær
10.00-17.00: Åben Café, avislæsning og kaffe/te
~~12.00: Mulighed for at spise med, når madholdet sælger et hjemmelavet måltid~~

Torsdays

09.00-10.00: Morgenåbning, avislæsning, kaffe/te og samvær
10.00-17.00: Åben Café, avislæsning og kaffe/te
12.00: Mulighed for at spise med, når madholdet sælger et hjemmelavet måltid

Fredage

09.00-10.00: Morgenåbning, avislæsning, kaffe/te og samvær
10.00-17.00: Åben Café, avislæsning og kaffe/te

Kontakcentret Vesterbro

Mandage

11.00-13.00: Juridisk rådgivning
12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●

Tirsdays

10.00-17.00: Omdrejningspunktet. Kræver tilmelding til Bolette
11.00-12.00: Stolegymnastik
12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●
15.00-20.00 Blossom - gruppeforløb for kvinder

Onsdage

11.00-13.00: Juridisk rådgivning
12.00-14.00 Frokost/dagens ret. Grill i gårdhaven ●
13.00-17.00: Herreklub - gruppeforløb for mænd. kræver tilmelding til Daniel
Nada

Torsdays

10.00-14.00: Økonomisk rådgivning
10.00-15.00: Udflugt .Kræver tilmelding ●
12.00-13.30: Frokost/dagens ret ●
12.00-14.00 §85 Gruppeforløb, visiteret
Nada ●

Fredage

12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●
12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●

- Frokost/dagens ret serveres mellem kl. 12.00 og 14.00 eller til der er udsolgt
- Udflugternes indhold bestemmes løbende med inddragelse af brugerforslag
- Nada tilbydes efter aftale med Ganja Galeano

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

N.A.B.O. Center

Mandage

13.00-14.00: Fællesfrokost
14.00-15.50: Krea i krea-rummet
17.00: Massage

Tirsdage

14.00: TV-Gloria
16.00: Madklub

Onsdage

11.00-12.00: Krea icaféen
14.00-15.30: Læsegruppe/højtlesning - i ulige uger
14.00-17.30: Vi laver aftensmad
16.45-17.30: Yoga
17.30: Fællesspisning

Torsdage

13.00-13.30: Fællessang
14.00-15.00: Fællesmøde den 2. og den sidste torsdag i måneden

Fredage

13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

Søndage

13.00-14.00: Fælles hygge-aktivitet

Café Rose

Mandage

10.00-12.00: Vær med i køkkenet. Drop-in
10.00-12.00: Det kreative hjørne
12.00-12.30: Køb dagens ret fra køkkenet
13.00-15.00: Det kreative hjørne
Book tid: Individuelle sundhedssamtaler

Tirsdage

13.30-14.30: Grønne fingre (udgår ved fællesmøde)
13.30-15.00: Samvær (udgår ved fællesmøde)
14.00-15.00: Fællesmøde (den første tirsdag i måneden)
16.00-20.00: Kursus - Nem Grøn Mad (kræver tilmelding)
Book tid: It-hjælp

Onsdage

12.30-13.30: Nada
14.00-15.30: Yin Yoga.

Torsdage

10.00-12.00: Vær med i Køkkenet.
10.30-11.30: Nørklerier
12.00-12.30: Køb dagens ret fra køkkenet
13.30-15.30: Spille-café
12.30-15.30: Kend dit lokalområde (sidste torsdag i måneden)

Fredage

Lukket

Vi henviser til de øvrige aktivitets- og samværstilbud

NB:

Se Café Roses facebookside for ændringer af aktiviteter. Siden opdateres løbende.

Aktiviteter i februar

Mamma Mia

Mandage

- 10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te
- 11.00-19.00: Åbent samværstilbud
- 11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●
- 12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed
- 16.00-17.00: IT-salon. Få hjælp med it-problemer ●
- 16.00-17.30: Åbent køkken til madlavning. Serveres kl. 17.30 ●
- 18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Tirsdage

- 10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te
- 11.00-13.00: Gåtur med Chris rundt om mosen
- 11.00-19.00: Åbent samværstilbud
- 11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●
- 12.00: Frivillig Lene laver smørrebrød
- 12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed
- 14.00-14.30: Velværegruppe i *ulige uger*. Vi taler om kost og søvn
- 13.15-14.15: Kvindegrube i *lige uger*.
- 15.00-18.30: Fælles madlavning, spisning og oprydning
- 16.00-17.00: IT-salon. Få hjælp med it-problemer ●
- 18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Onsdage

- 10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te
- 11.00-19.00: Åbent samværstilbud
- 12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed
- 13.00-14.00: Brugermøde
- 16.00-17.30: Åbent køkken til madlavning. Serveres kl. 17.30 ●
- 18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Torsdage

- 10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te
- 11.00-19.00: Åbent samværstilbud

Mamma Mia

Torsdage

- 11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●
- 13.00-15.00: Gruppeforløb med hjemmevejlederstøtte
- 12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed
- 16.00-17.00: IT-salon. Få hjælp med it-problemer ●
- 16.00-17.30: Åbent køkken til madlavning. Serveres kl. 17.30 ●
- 18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Fredage

- 10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te
- 11.00-19.00: Åbent samværstilbud
- 11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●
- 12.00-16.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed
- 14.00-16.00: Fredagsfilm. Første fredag i måneden

Lørdage og søndage

- 10.00-15.30: Fællesskab i caféen
- 10.00-15.30: Støtte til personlige/praktiske problematikker
- 15.30-16.00: Aftenlukker, fælles oprydning

NB:

Mamma Mia har også betalte aktiviteter. Se under [Aktiviteter med brugerbetaling](#)

● Tilmelding kræves på 60 55 56 01

● Tilmelding kræves

Aktiviteter med brugerbetaling

ASPA

Mandage

14.30-16.00: NADA-café, pris 20 kr. ● ●

Onsdage

14.30-16.00: NADA-café, pris 20 kr. ● ●

● Mød op mellem kl. 14.30-15.00, da vi sætter nålene i i dette tidsum

● ASPA Griffenfeldsgade

Lille Skole for Voksne

Mandage

10.00-12.00 Mad med farve og glæde

10.00-12.00 Blid bevægelse

10.00-12.00 Matematik – lær at regne

10.00-12.00 Tegning og maling

12.45-14.45 Tegning og maling

12.45-14.45 Bevægelse og afspænding

15.00-17.00 Kunstforståelse og kunsthistorie

Tirsdage

10.00-12.00 Kreativt værksted/syning

10.00-12.00 Litteratur

10.00-12.00 IT-værksted for alle

12.45-14.45 Skriveværksted

12.45-14.45 Samfund & nyheder

12.45-14.45 Kreativt værksted/syning

12.45-14.45 Musik og sang

15.00-17.00 Kreativt værksted/syning

Onsdage

10.00-12.00 Tegning og maling

10.00-12.00 Mad med farve og glæde

12.45-14.45 Personlig udvikling

12.45-14.45 Tegning og maling

12.45-14.45 It-værksted for alle

Lille Skole for Voksne

Onsdage

12.45-14.45 Den klassiske musiks historie

15.00-17.00 Tegning og maling

Torsdage

10.00-12.00 Mad med farve og glæde

10.00-12.00 Engelsk

10.00-12.00 Danmarkshistorie

12.45-14.45 Dansk

12.45-14.45 Kultur og historie

12.45-14.45 Tysk for fortsættere

12.45-14.45 Kreativt værksted/syning

15.00-17.00 Kristendom: historie/indhold

Fredage

10.00-12.00 Filosofi

10.00-12.00 Tysk for begyndere

10.00-12.00 Spansk for begyndere

12.45-14.45 Film

12.45-14.45 Fransk for fortsættere

Traveturshold – en gang pr måned, kontakt kontoret for info (200/300kr)

Kunstture – en gang pr måned. Kontakt kontoret for info (200/300kr)

NB:

Tilmelding på skolens kontor.

Et fag koster 600kr, hvis du bor i Københavns eller Frederiksberg kommune, og 900kr hvis du bor i en anden kommune.

Aktiviteter i februar

Aktiviteter med brugerbetaling

Aftenskolen Fountain House

Mandage

- 09.30-12.00: Tegning og maling med Rikke Volf
- 12.00-14.30: Blomsterbindin med Tanja Ærtebjerg
- 13.00-15.30: Tegning og maling med Rikke Volf
- 15.30-18.00: Keramik med Sidse Møller
- 16.00-18.00: Improteater med Torben S. Hansen

Tirsdage

- 09.30-12.00: Guitar med David Springbord
- 09.30-12.30: Historisk makeup med Petra Olesen
- 10.00-12.00: Akvarel og tegning med Charlotte Svensen
- 10.30-13.30: Kunsten i byen
- 13.15-17.45: Indspil og udgiv en sang
- 13.00-15.00: Skrivekursus »Situation og sansning« med Franziska Hoppe
- 13.00-15.30: Neglekursus med Petra Olesen
- 15.30-18.00: Keramik med Sidse Møller

Onsdage

- 09.30-12.00: Hækling og vævning med Marianne Johnstad
- 10.00-12.30: Skriv om dit liv med Helle Merete Brix
- 13.00-15.30: Håndarbejde med maskinsyning med Marianne Johnstad
- 14.15-15.45: Klaver med Kristian Matthisen
- 15.45-17.00: Rock-sampil med Kristian Matthisen
- 15.30-19.30: Skabertrang med Ania Artura Nørgaard eller Henriette Lykke

Torsdage

- 10.00-12.00: Fotoværksted med Malene Nors Tardrup
- 12.30-15.00: Keramik med Rikke Hostrup
- 12.15-14.15: STU Kursus: Keramik med Rikke Hostrup
- 13.00-15.30: Kreativ skrivning med Helle Merete Brix

Aftenskolen Fountain House

Fredage

- 09.30-12.00: Keramik med Rikke Hostrup
- 10.00-12.00: Samfund og psykologi med Brinkmann underviser Marianne Fogh Møller
- 12.30-15.00: Keramik med Rikke Hostrup
- 13.00-15.00: Personlig økonomistyring med Andrea Littrup

NB:

Tilmedling på Aftenskolen Fountain Houses hjemmeside www.aftenskolenfh.dk

Hvert hold koster 600 kr. for almindelig tilmedling og 450 kr. for pensionister med mere (PEA)

Se nærmere for tilmelding og priser på Aftenskolen Fountain Hous' hjemmeside.

Aktiviteter med brugerbetaling

Mamma Mia Nabo Skolen

Mandage

- 13.00-14.40: Tai Chi ●
- 15.00-16.40: Keramik ●

Tirsdage

- 12.10-13.50: Kropsbevidsthed ●
- 16.00-18.35: Hjemmelavet mad ●

Onsdage

- 14.30-16.00: Billedkunst & maling 1 ●
- 16.15-17.45: Billedkunst & maling 2 ●

Torsdage

- 10.00-10.45: Samspil ●
- 11.00-12.40: Guitar ●
- 14.00-15.40: IT ●
- 16.00-17.40: Foto ●

Fredage

- 11.00-13.00: Kreativ skrivning ●
- 13.10-14.40: Sang

● Første skolehold koster 450 kr. Ønskes flere skolehold koster de følgende 250 kr.

Den Grønne Dag- og Aftenskole

Mandage

- 10.00-12.00 Gå ugen i gang
- 10.30-13.00 Hverdags-IT
- 12.00-15.00 Billedkunst
- 13.00-15.30 Hverdags-IT
- 13.30-16.00 Videnskabelige fremskridt
- 16.15-18.15 Får du nok ud af dine penge?

Tirsdage

- 10.30-13.00 Litteraturen som spejl
- 12.00-15.00 Billedkunst
- 13.00-15.30 Engelsk samtale
- 13.00-15.30 Filosofi – Brinkmanns tanker

Onsdage

- 11.00-14.00 Sykursus
- 13.30-16.00 Kunsthistorie

Torsdage

- 10.30-13.30 Grafik
- 11.00-13.30 Skriveværksted
- 14.00-16.30 Fotografi
- 13.30-16.30 Grafik
- 14.30-17.00 Filosofi – menneskesyn

Fredage

- 10.30-13.00 Tysk for begyndere
- 13.00-15.30 Tysk konversation

NB:

Tilmelding på skolens kontor - der er deltagerbetaling.

Se priser for de forskellige kurser på hjemmesiden <https://www.den-groenne.dk/> under de enkelte kurser.

Adresser og åbningstider

ASPA Kapelvej 55

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N
Tlf: 35 30 17 28

Åbningstider:

Man-tors: 10.00-21.00

Fre-søn: 12.00-17.00

ASPA Griffenfelds- gade 35

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N
Tlf.: 35 30 17 26

Åbningstider:

Man: 09.00-16.00

Tirs: 09-18.00

Ons: 09-16.00

Tors: 09.00-20.00

Fre: 09.00-16.00

Kontaktcentret

Vesterbro

Valdemarsgade 21, 1

1665 København V

Tlf.: 61 13 14 51

Åbningstider:

Man: 10-14.30

Tirs-tors: 8-14.30

Fre: 8-14.00

TMpL

Team Mod på Livet

Svendborggade 3
2100 København Ø
Tlf.: 30 57 97 67

Den Grønne Dag- og Aftenskole

Collinsgade 8, Kld. Th.

2100 København Ø

Tlf.: 3538 6580

Tlf.tid:

man-fre 10.00-14.00

Café Rose

Hammelstrupvej 8,

2450 København SV

Tlf.: 36 46 72 21

Åbningstider:

Man: 10.00-16.00

Tir: 13.30-15.30

Ons: 12.30-14.00

Tors: 10.00-16.00

Fre: Lukket

Fountain House

Teglværksgade 22

2100 København Ø

Tlf.: 39 16 09 10

Åbningstider:

Man-tors: 8.30-16.00

Fre: 8.30-15.00

Aftenskolen kan have undervisning
udenfor normal åbningstid.

www.fountain-house.dk

WeShelter Offsides sociale haver

Ebba Lundsvej ved

Bispebjerg Hospital

2400 København NV

Tlf.: 24 25 68 32

Adresser og åbningstider

N.A.B.O. Center

Portugalsgade 10
2300 København S
Telefon: 30 36 80 70

Åbningstider:

Mandag 10 – 20
Tirs, tors og fre 10 – 16
Onsdag 10 – 20
Lørdag Lukket
Søn- og helligdage 11 – 16

Lille Skole for Voksne

Skalbakken 17, 1.
27270 Vanløse
Tlf.: 24 92 45 03

Tlf.tid:

Man-fre: 09.00-13.00

Åbningstider:

Man-tors: 09.00-17.00
Fre: 09.00-14.45

Ottília

Kirsten Walthers Vej 6
2500 Valby
Tlf.: 27 22 12 93

Åbningstider:

man, tirs, tors.: 9.30-15.45
ons: 11.15-15.45
fre: 9.30-15.15

Kompasset

Sundbygårdsvej 1
2300 København S
Tlf.: 40 49 32 47

Åbningstider:

Man: 10.00-16.00
Tirs: 10.00-16.00
Ons: 12.00-16.00
Tors: 10.00-15.00
Fre: 10.00-15.30

Kontakten

Bystævneparken 27
2700 Brønshøj
Tlf.: 40 48 62 04
Tlf.: 30 58 01 19

Åbningstider:

Man: Lukket
Tirs- fre: 13.00-15.45

Ungehus Cph

Hørsholmsgade 20
2200 København N
Tlf.: 30 69 25 91

Åbningstider:

Man og tir: 09.30-19.30
Ons-fre: 10.00-16.00

Pinta

Skjulhøj Allé 2
2720 Vanløse
Tlf.: 24 52 66 97

Åbningstider:

Man: 09.30 - 15.45
Tirs: 09.30-15.45
Ons: 11.15-15.45
Tors: 09.30-15.45
Fre: 09.30-15.15

Mamma Mia og Mamma Mia Nabo Skolen

Utterslev Torv 30
2400 København NV
Tlf.: 60 55 56 01 (for brugere)
Tlf.: 42 74 86 94 (samarbejdspartnere med videre)

Åbningstider:

Man-fre: 10.00-19.00
Weekender og helligdage: 10.00-16.00

Kreativitet er velvære



af Jesper Thorlund Nielsen • foto: Colourbox, id: #7334242



Ordet kreativitet er afledt af kreativ og stammer, via det engelske create, fra det latinske ord creare, hvilket betyder (at) skabe.

Begrebet kreativitet, som vi kender og forstår det i dag, optrådte første gang i det 15. århundrede, men blev ikke for alvor udbredt før efter oplysningstiden (i Danmark ca. 1750-1800). Fra først kun at blive anvendt om videnskabelige og tekniske problemløsninger, bruges ordet i dag som en lidt løs betegnelse for menneskers evne til at skabe noget nyt eller overraskende, ofte på en hidtil

uset måde. Mange vil nok særligt tænke på kunst og den kunstneriske udfoldelse, når de hører ordet kreativitet, hvilket også er det primære fokus for nærværende nummer af Gloria. Men kreativitet og kreative løsninger, eller kreative måder at tænke på, er i dag et fokus inden for så forskellige områder som sport, økonomi og erhverv, livsstil, ja stort set inden for alle områder hvor det at tæn-

ke anderledes og nyt kan være en fordel eller med til at skabe resultater.

For at blive lidt klogere på hvad der sker i vores hjerner, kroppe og sind, når vi er kreative, og hvad kreativitet kan betyde for personer med en psykisk sårbarhed eller diagnose, samt hvilken rolle kreativitet eventuelt kan spille i arbejdet med at gøre svære tider en smule lettere, har Gloria taget en snak med Signe Allerup Vangkilde, der er professor og studievejleder ved Institut for Psykologi på Københavns Universitet.

Vi bruger hele hjernen, når vi er kreative

Lad os først tage et kig ind i hjernen. Mange vil nok umiddelbart forestille sig, at hvis man scanner hjernen på en person, der er blevet stillet til opgave at løse en eller anden opgave på en kreativ måde, vil der være et bestemt sted i hjernen, der lyser op grundet aktivitet. Sådan forholder det sig imidlertid ikke. Signe Allerup Vangkilde lægger ud med at konstatere: »Nogle gange har folk jo denne her idé om, at vi kun bruger en lille del af hjernen på et givent tidspunkt. Vi bruger hele hjernen hele tiden«. Det giver ifølge Signe Allerup Vangkilde meget mere mening at tale om kreativitet som en række processer, der aktiverer forskellige netværk i hjernen. Disse forskellige aktiverede hjernenetværk arbejder så sammen, og involverer mange områder af hjernen under den kreative proces. Hun forklarer: »Når man skal løse opgaver kreativt, eller er i gang med en kreativ proces, så er det meget tit karakteriseret ved, at man finder nye måder at gøre ting på (...) og det vil altså sige at man skal have fat i noget af den type hjerneaktivitet, der understøtter, at man ikke kun fokuserer på én bestemt måde at gøre tingene på, og man ikke ryger ind i noget, som måske er overtrænet og automatiseret. Man skal have noget hjerneaktivitet i gang, som kan være med til at understøtte det her med at have mange processer kørende på én gang.« Det gælder med andre ord om at »have åbne sluser«, som Signe Allerup Vangkilde siger, uden at det dog bliver for meget, fordi »så bliver det nemlig ufokuseret, og så når man måske aldrig frem til noget.«

Kreativitet har en målbar effekt

Men hvilken indvirkning har det at være kreativ så på sindet? Hvad skal det til for, kunne man spørge? Når det gælder aktiviteter som at male, skrive poesi eller at finde på et nyt stykke musik, kan det være svært at give et videnskabeligt funderet svar på, hvilken effekt det konkret har, da det ikke er ligetil at hive folk ind i et forsøgslaboratorium og

bede dem om at udføre præcis den samme kreative handling igen og igen. Men hvis man prøver at tænke på kreativitet i et lidt bredere perspektiv, som når vi for eksempel skal løse et problem på en kreativ måde, så bliver det mere målbart og håndterligt ud fra en videnskabelig synsvinkel. Et eksempel kunne være at

»(...) man giver folk en opgave. Det kan være noget, der minder lidt om en gåde og for at løse den opgave, skal man sætte information sammen på en ny måde. (...) det kunne være, at man fik en række ord, og for at løse den opgave, man blev stillet, så skulle man finde ud af hvad det er, der forbinder de her ord. Det kan vi enten kalde kreativ problemløsning, vi kan kalde det kreativitet (...), men det er et eksempel på en opgave, vi kan gentage igen og igen.« siger Signe Allerup Vangkilde. Hun fortsætter: »(...) fra den type undersøgelser, hvor man kigger på kreativ problemløsning, der afrapporter folk meget tit, at når de har fundet på løsningen, så er det forbundet (...) med en fornemmelse af en a ha-oplevelse (...), som er sådan en pludselig indsigt, som også, subjektivt, er forbundet med, at det føles rart – det er som om, at der falder noget på plads, man bliver bekræftet, og det er noget, som mange forsøgspersoner beskriver har en positiv effekt på deres velvære.«

Som en uddybende forklaring på hvilke andre positive effekter kreativitet kan have på sindet, som vel at mærke kan observeres ved videnskabelige forsøg, fortæller Signe Allerup Vangkilde: »(...) udover den her umiddelbare tilfredsstillelse, når der er et eller andet, der ligesom falder i hak, så beskriver de (forsøgspersonerne red.), at både det, at være i processen, kan være tilfredsstillende og afslappende, og der kan man jo også måle på om både, det selvrapporterede stressniveau og de stresshormoner, man kan måle, falder, i processen, men også om det har en langvarig effekt.« afslutningsvis fastslår Signe Allerup Vangkilde: »Og der er det i hvert fald tydeligt at hvis man beder folk om at fortælle om deres subjektive oplevelse af det (kreativitet red.), så er der en del studier, der peger på, at der er en langvarig effekt af at have indgået i kreative processer, i forhold til den subjektivt oplevede stress – lidt mindre klart, hvis vi kigger på fysiologisk stress (niveauet af stresshormoner red.), men det kan også have

fortsættes næste side

Fortsat fra forrige side.

noget at gøre med, at vi måske ikke har de rigtige undersøgelser til det.«

Kreativitet kan være terapi

Da jeg spørger ind til, om kreativitet kan spille en positiv rolle i en eventuel recoveryproces, forklarer Signe Allerup Vangkilde: »Ja, der er forskellige typer af recoveryprogrammer, eller terapiprogrammer, som bruger for eksempel, musikterapi eller kunstterapi, som en del af deres aktive terapeutiske tilgang.« Udover den mere konventionelle del af et sådan forløb, så har man fokus på kreativiteten i sin egenskab af at kunne virke stressreducerende. »Fordi uanset hvad det er for en psykisk sårbarhed, man måtte have, hvad enten det er udløst af et specifikt traume eller det er mere generel psykisk sårbarhed, hvor vi ikke kan sætte fingeren på, at det er udløst af noget specifikt, så ved vi i hvert fald, at sandsynligheden for at komme sig hurtigere og bedre af en tilstand, hvor man er psykisk presset, vil være større, hvis man sørger for at folks stressniveau er lavere. (...) alle

tiltag hvor man kan bringe stressniveauet ned, på den ene eller anden måde, er interessante som en specifik terapeutisk tilgang, eller som et supplement til noget potentiel behandling, hvis man er ude i noget, der kunne være behandlingskrævende. Og det betyder selvfølgelig også, at hvis man har en psykisk sårbarhed, og man gerne vil forebygge, at man kommer til at få det vanskeligere, at så kan alle tiltag, hvor man kigger på noget, der kan sænke stressniveauet være godt.«

Har du fået lyst til at være kreativ, kan du på side 30 se et udpluk af forskellige aktiviteter, der tilbydes på nogle af Københavns Kommunes aktivitets- og samværstilbud.

BRØNSHØJ COPENHAGEN JAZZ CLUB

LEONARDO'S TRIO

Leonardo's Trio består af saxofonist Hans Leonardo Pedersen og den dynamiske pianist Hans Knudsen, som også begge to bidrager med sang og anekdoter undervejs. Bag trommerne: Tobias Leonardo Pedersen.

Leonardos musikinteresse har bragt ham rundt i de musikalske hjørner, men denne dag sørger han for et velspillet miks af New Orleans jazz, jump og blues.

Kulturhuset Pilegården
Brønshøjvej 17
2700 Brønshøj

Standard entré 40 kr.
Medlemmer Gratis
(Årligt medlemsskab: 200 kr.)

Tir. 28. feb. 2023
Kl. 19.30 - 21.30

Farvernes kontrast

Du tror vel ikke på, at blive genopstået, bare fordi man er "lidt vågen".
Det måtte jo komme, at vi "bryder isen"
i vores generationer med tiden der kommer.
Vi bliver mere og mere stærke og til sidst bryder vi isen.

Først kigger vi sådan lidt mærkeligt ud i luften, dernæst vil vi gerne snakke.

Græd, for satan,
prøv at bevise at du er en stærk mand,
selvom du nedbryder alle mulige love om,
at det er forbudt at græde,
hvis du er en stærk mand.

Du var den lige vej for dig og mig,
du kendte grænsen i min barndom,
jeg fulgte med,
så vi bliver ligesom lidt den samme som vores forældre og barndomsvenner.
Så forandres du og jeg i barndommen
og man står så alene med rigtige problemer bagefter
Hvorfor er der sne, når solen kommer for sent?



Sneen tør op og mennesker dør, vi græder med vores øjne,
Men indeni er vi glade for, den udvikling vi nu engang selv har.
Det starter med sjælen, bagefter status, hvad venter vi på?
Hvorfor vil vi have mere, når den evige uafbrudte menneskekæde fortsætter for dig og mig.

Hvorfor skal farver fortælle om tidsforløbet,
Først er vi røde, bagefter hvide.
(Den der med stenalderilden og den optøede is)

Skrevet af Peter Kirk



Kreative aktiviteter på Københavns Kommunes aktivitets- og samværstilbud

Af Christina Andersen

***Der er mange måder at være kreativ på, men hvor går man hen,
hvis man vil være kreativ i et fællesskab.***

Vi har lavet et udpluk af gratis aktiviteter på diverse aktivitets- og samværstilbud, som du kan deltage i.

Diverse kreative aktiviteter

Ungehuset

I Ungehuset, som er for de 18 til 36-årige, er der krea hver torsdag fra 13.00-15.30. Der er skiftende temaer fra måned til måned, og deltagerne er med til at vælge temaet. Der er en medarbejder til stede i tidsrummet. Du kan også bare komme og lave det, du har lyst til.

I februar måned kan du blandt andet reparere eller omdanne dit tøj.

Skrive digte, noveller eller romaner

Team Mod på Livet

Hvis du kan lide at skrive, kan du hver mandag klokken 13.00-14.30 deltage i et skrivværksted hos Team Mod på Livet.

Tegning og maling

Kontakten

Hver onsdag klokken 13-14 kan du komme til tegning og maling i Kontakten. Om fredagen klokken 13-16 kan du komme til tegning.

Kompasset

Hver fredag klokken 11.00-14.00 er der det kreative hjørne på Kompasset. Her kan du blandt andet udfolde dig kreativt på lærred med akryl- eller akvarelmaling eller tegne. Kompasset har de nødvendige materialer til det, som for eksempel lærred, staffelier, voksen-Mandalaer med mere.

Kompasset og Café Rose

I februar måned kan du være med til at tegne forskellige mønstre i forløbet Zendoodle på Kompasset

og Café Rose. Det kræver ikke tilmelding.

På kompasset er det om fredagen klokken 11.00-14.00, og på Café Rose er det mandage klokken 10.00-12.00 og 13.00-15.00

Ottilia

Hver mandag klokken 9.30-12 er der tegne- og maleværksted.

N.A.B.O

På N.A.B.O kan du tegne med olie- og pastelkridt, male med akvarel og farvelægge mandalaer og meget mere hver mandag i krea-rummet klokken 14-15 og om onsdagen i caféen klokken 11-12. Du kan lave dit eget projekt og få råd og vejledning fra Louise, som er krea-tovholder. Om mandagen er der krea i multirummet, hvor man sidder i et afskærmet rum og arbejder koncentreret, og om onsdagen er der krea i caféen, hvor man kan sidde og tale samtidig og er en del af hyggen i caféen.

Håndarbejde: Strikke, hækle, brodere, sy

Ottilia

Hver mandag klokken 13-15.30 er der "Syning og reparation". Tilmelding kræves.

Hver torsdag klokken 9.30-12.30 er der "Alt i garn og strik", og klokken 13-15.30 er der "Strik og samvær". Tilmelding kræves.

ASPA Griffendfeldsgade

I Krea-caféen tirsdage kl 16.00-18.00 kan du komme med dine egne kreative projekter, som striketøj, tegning eller tøj du skal lappe. Du kan også komme, hvis du for eksempel vil lære at strikke eller andet. Der er ofte en medarbejder eller en frivillig eller to, der kan hjælpe dig i gang eller

videre med dit projekt. Caféen er åben for alle.

ASPA Kapelvej

Krea-gruppe torsdage klokken 16.00-19.00.

Café Rose

Torsdage klokken 10.30-11.30 er der "Nørklerier" på Café Rose.

Keramik

Ottilia

Hver tirsdag klokken 9.30-12.30 og hver onsdag klokken 13-15.30 kan du komme til keramik på Ottilia og hver fredag klokken 10-15 er der keramik-drejeforløb. Tilmelding kræves til begge dele.

Fremstilling af smykker

Kompasset

På aktivitets- og samværstilbuddet Kompasset kan du fremstille smykker hver onsdag klokken 13.30-15.30.

Arbejde i læder

Pinta

Hver tirsdag klokken 10-11 kan du arbejde med

læder på Pinta.

Aktivitets- og samværstilbud med brugerbetalte aktiviteter

Nogle samværs- og aktivitetstilbud tilbyder kreative kurser mod betaling. Disse aktiviteter kan du se i aktivitetskalenderen i Gloria-magasinet under Mamma Mia Nabo Skolen, Den Grønne Dag og Aftenskole, Lille Skole for Voksne og Aftenskolen Fountain House fra side 21.

Udover de ovennævnte aktiviteter kan du på flere aktivitets- og samværstilbud lave mange andre kreative ting, så hvis du ikke lige kan se den aktivitet, du gerne vil prøve, kan du kontakte tilbudene og se hvad de ellers kan tilbyde.

Se adresser og telefonnumre for aktivitets- og samværstilbuddene på side 24 og 25 i **aktivitetskalenderen**.

Er du
eller kender du nogen, der har psykiske vanskeligheder. Så tilbyder
Mamma Mia Skolen undervisning på Utterslev Torv 30,
den nye sæson går i gang den 30/1 til den 16/6.



Du er velkomme til at få en gratis prøvetime ved aftale. Hvert hold har ca. 2 lektioner om ugen og koster 450 kr. for det første hold og 250 kr. for de efterfølgende. Der er løbende tilmelding.

Skolen tilbyder undervisning i Keramik, Tai Chi, Kropsbevidsthed, Madlavning, Billedkunst, Guitar, Samspil, Sang, IT, Foto og Kreativskrivning.

Undervisningen er særlig tilrettelagt med plads til den enkelte, på små hold og gode faglærere.

Undervisningen foregår i hyggelige undervisningslokaler på Aktivitets og samvær tilbuddet Mamma Mia, hvor der er mulighed for samvær og at få noget at spise og drikke. Kom forbi og hent en folder eller besøg vores hjemmeside. Tilmelding til Mamma Mias personale.

Mamma Mia, Utterslev Torv 30. 2400 Kbh. NV. Tlf.nr. 60 55 56 01. www.mmnv.dk

Sex &

Kære brevkasse

Jeg er en kvinde på 27 år, som er helt i vildrede. Jeg er blevet bragende forelsket i min bedste veninde gennem 15 år. Jeg er selv biseksuel, min veninde er heteroseksuel, men kender til min biseksualitet. I løbet af de seneste måneder er jeg begyndt at se hende i et andet lys. Jeg har fået følelser for hende på en anden måde end blot som veninde. Jeg kan tale med min veninde om alt, da vi er meget tætte. Jeg har dog ikke talt med hende om det her, da det jo er noget helt andet nu, hvor det handler om mine følelser for hende. Jeg er bange for at ødelægge mit venskab med hende. Samtidig vil jeg heller ikke være uærlig overfor hende. Hvad skal jeg gøre?

Hilsen

Katja



Mette Ewers Haahr, psykiater, ansat på Sexologisk Klinik i København som overlæge, og arbejder til daglig med mennesker, der har sexologiske problemstillinger som rejsningsproblemer, smerter ved sex, for tidlig udløsning, vaginisme, sexafhængighed, seksuelle traumer og samspillet mellem psykiske lidelser og seksualitet.



Trine Lynggaard Cervin, uddannet seksualvejleder, pædagog samt kandidat i pædagogik og pædagogisk psykologi. Er bosat på Sydsjælland hvor det daglige arbejde består af ledelse på bosteder, derudover selvstændig konsulent, vejleder og oplægsholder for både borgere, pårørende og fagprofessionelle inden for det seksuelle område med primær fokus på ungdomsliv.

brevkasse parforhold

Kære Katja

Tak for dit spørgsmål. Det er et yderst svært dilemma du står i, og i dit tilfælde vil jeg ikke kunne give dig et så konkret svar, som jeg ønsker. Det vil kræve en mere dybdegående dialog. I stedet vil jeg opridsede dele, som du kan være opmærksom på, og som måske kan være med til at finde frem til det rigtige svar for dig.

Vælger du ikke at reagere på din forelskelse, kan det for dig blive ulykkelig kærlighed. Fortæller du din veninde om dine følelser, er der risiko for, at jeres venindeforhold bliver forandret.

Følelser er en grundlæggende del af os alle. Er vores følelser i ubalance (som er det, du beskriver), kan det opleves som en ubalance i dit psykiske velbefindende. Første skridt for dig er, at få kontrol over dine følelser for at opnå en bedre trivsel og selvforståelse.

Som jeg læser det, er du lige nu i denne fase, hvor du anerkender dine følelser og dermed kan tage kontrol over dem for at kunne opnå balance. Følelser har tilbøjelighed til at påvirke negative tanker, men kun hvis du giver dem lov. - Husk det bare er tanker. Igennem din ærlighed overfor dig selv, tager du kontrol over dine tanker. Når du accepterer dine følelser, bliver det lettere at handle konkret på dem, hvilket giver dig mere energi og overskud.

Jeg vil råde dig til, at du skal finde en person, du er fortrolig med, som du kan bruge som sparringsperson. Sæt jer ned sammen og skriv ned fordele og ulemper ved at fortælle hende om dine følelser. Dette vil give dig flere konkrete og vished over, hvad der er rigtig for dig i det dilemma, du står i.

Når du ikke snakker med den person, du har udvalgt som din "sparringsperson", så brug tiden på at tænke på andre ting end kun hende. En forelskelse kan blive omslugende, hvilket i dit tilfælde ikke nødvendigvis gør noget godt for dig, så brug noget tid med andre venner, tag en tur i biffen, gå en tur, dyrk motion med videre, for at tvinge tankerne andre veje.

For mig har det ingen betydning med jeres forskellige seksuelle orientering, som biseksuel ved du, at seksualiteten er flydende i et sådant omfang, at hun måske ikke er låst til, kun at være sammen med en af modsatte køn. Den samtale kan du tage med hende på et generelt plan uden, at du taler med hende om dine konkrete følelser. Jeg er sikker på, du på denne måde vil finde det rigtige svar samtidig med, at du passer på dig selv og din sårbarhed.

De bedste hilsner fra

Trine

Gloria



Gloria søger lønnet seniorjobber og frivillige distributører

Som seniorjobber kan du blandt andet få opgaver som følgende:

- Klargøring til møder
- Lave kaffe/te, spritte af, lufte ud med mere.
- De daglige og ugentlige praktiske opgaver.
- Almen oprydning, indkøb af planter, vedligeholdelse af den gode atmosfære på mediehuset med mere.
- Distribution af magasiner en gang om måneden
- Opdatere distributionslisterne, distribuere egen rute og de ledige ruter
- Tjekke fælles mailen og være obs på om noget haster.
- Læse korrektur på magasinet.
- Tekste videoer.
- Teknisk go to i forhold til Glorias fælles-drev og SharePoint

Som frivillige distributør vil du skulle hente magasiner en gang om måneden den første uge i måneden hos Gloria og distribuere magasiner. Du kan blandt andet distribuere på Amager, Østerbro, Nørrebro og Brønshøj med mere.

Vil du høre mere, kan du kontakte Gloria på mail: **gloria@kk.dk** eller på tlf.: **20 59 02 94** mellem klokken 10-14.

Ansøgning sendes til Glorias mail.

Følg os på sociale medier

Følg Gloria Mediehus på Facebook og hold dig opdateret på vores nyeste magasin og podcastudgivelser. Det er også, her du hver uge kan se vores TV indslag. Find Gloria Mediehus på Facebook, og giv os et like.

Du kan også følge os på Instagram og komme med om bag kulisserne på redaktionen og se hvordan redaktionerne arbejder med at producere alt det spændende indhold inden, det når ud til dig. Du finder os på Instagram under navnet Gloria Mediehus.



Nytårskur med banko og poetry-slam

af Anne Reus Christensen • foto: Joan Joensen

Den 16. januar havde aktivitetsudvalget i Center for selvstændige boformer og sundhed inviteret beboerne fra centerets botilbud til nytårskur i salen på biblioteket på Rentemestervej.

Kendskab skaber venskab

Der var på dagen festligt pyntet op med nytårspynt, ligesom, der blev serveret kransekage og bobler.

Centerchef Steen Bo Pedersen indledte nytårskuren med, at holde en tale om det forgangne år, og ridse planerne for det nye år op. Han fortalte blandt andet om centerets motto som er »Kendskab skaber venskab«, der har til formål, at beboerne lærer hinanden at kende på tværs af botilbuddene i centeret via forskellige aktiviteter.



Centerchef Steen Bo Pedersen indledte nytårskuren med at holde tale om det forgangne år og planer for det nye år.

Tidligere danmarksmester på scenen

Herefter gik to gange danmarksmester i poetry-slam, Sarah Hauge, på scenen for at fremføre et udvalg af sine digte. Der var tale om en intens og medrivende forestilling ikke mindst, fordi Sarah Hauge var meget ærlig omkring sin diagnose og de udfordringer, den giver hende. Det var noget mange kunne nikke genkendende til, og mange følte sig rørt, men der blev også leet. Hun fremførte fire af sine digte blandt andet »Kan syge mennesker være noget værd?«, og »Kasselandet«.

To tykke tanter

Efter kaffepausen var det den lokalberømte bankoopråber Jan Boel fra Folkebanko i Nørrebrohallen, der gik på scenen. Med sin humoristiske tilgang til tal gav han en smag på, hvad man kan vente sig, hvis man møder op til Folkebanko i Nørrebrohallen. Når han for eksempel sagde »To tykke tanter!« svarede publikum nr. 88, eller når han sagde »Det frække tal!« svarede publikum nr. 6!, og når han sagde »snotnæsen«, sagde publikum nr. 11!, og så blev der ellers afholdt banko blandt de fremmødte. Der var præmier til både en række, to rækker og fuld plade, samt sidemandsgvinster og der blev spillet i tre omgange.

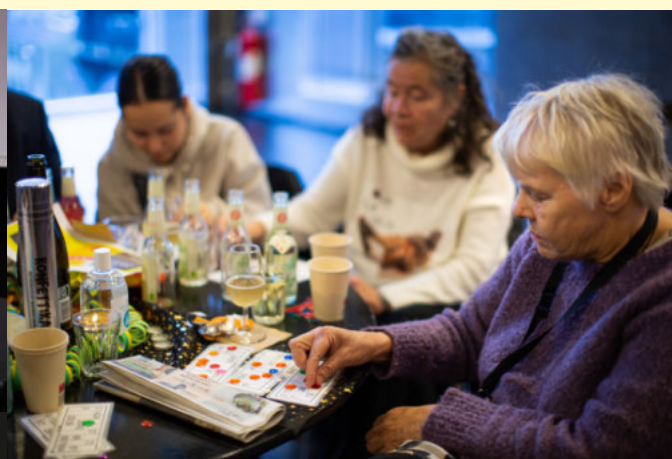
Folkebanko er arrangeret af Stevnsgade Basketball klub, Nørrebrohallen og Kultur N. Beboere fra center for selvstændige boformer og sundhed kommer en gang om måneden til Folkebanko i Nørrebrohallen, hvor de har deres faste pladser i nærheden af nødudgang og toiletter. Er du beboer på et af kommunens botilbud og har lyst til at deltage, kan du skrive til aktivitetskoordinator Dagmar Stougaard. Prisen er 100 kroner og inkluderer 3 bankoplader, varm mad samt kaffe, the og kage.



Sarah Hauge, to gange danmarksmester i poetry-slam, fremfører nogle af sine digte på scenen på biblioteket på Rentemestervej.

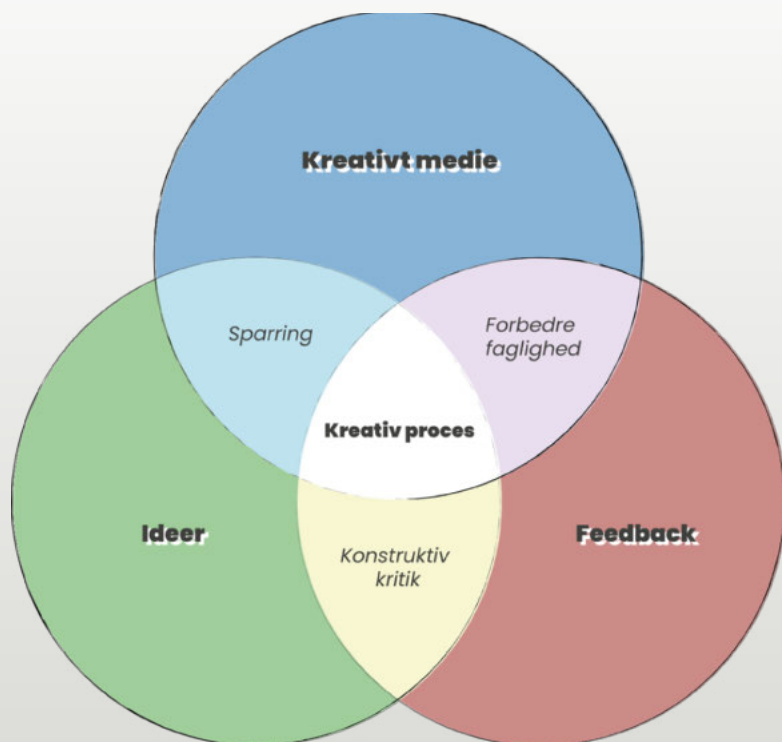


Den lokalberømte bankoopråber, Jan Boel, fra Folkebanko i Nørrebrohallen var bankoopråber.



Der bliver hygget, drukket kaffe samt spillet banko.

Glorias venn-diagram



Venn-diagrammet er en grafisk måde at sammenligne to eller flere elementer og vise forholdet imellem dem, for eksempel egenskaber de har til fælles og hvor de er forskellige.

Hver cirkel repræsenterer et element, og i hvert felt de overlapper, vises hvad de har tilfælles. I midten, hvor alle cirklerne overlapper, ser man hvad alle elementerne har tilfælles.

Har du nogle forslag eller ting du gerne så sammenlignet? Det kan være Gloria, ting fra dagligdagen eller noget helt andet, så send os gerne en mail: Gloria@kk.dk

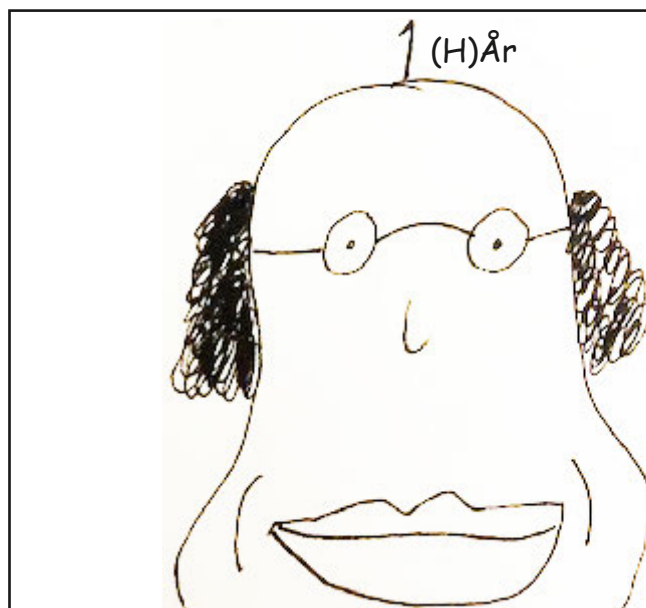
That's Leif !

**Livet i
Psykologisk have**

**Idé & illustration:
Mads Heje**

**Tillykke Leif med
1 års jubilærum i
Glorias magasin**

psykologisk-have.dk



Normalt når man har 1 års fødselsdag, skider man i bukserne, og er fuldstændig afhængig af sin mor. Lad mig gøre det helt klart, jeg er ikke fuldstændig afhængig af min mor...